

Panduan Relaksasi Total

Posted by [admin](#) On September 20, 2017 Filed under [teks](#) [1 Comment](#)

Relaksasi total merupakan cara untuk membantu pikiran dan badan jasmani untuk istirahat dengan penuh kesadaran. Praktik ini akan bermanfaat jika dilakukan secara rutin, membantu pikiran menjadi lebih jernih dan badan menjadi lebih segar.

Jika anda tertidur, biarkan tidur terjadi alami, jangan menolaknya. Tidur jenis ini adalah tidur yang sangat baik. Tidur seperti ini tidak menghasilkan mimpi.

Pertama-tama, Anda berbaring dengan nyaman.

Jika anda ingin menggunakan bantal, bantalnya jangan terlalu tinggi.

Kepala Anda, leher Anda, dan tulang belakang Anda berada di permukaan yang sama.

Taruh lengan di samping, tutuplah mata, dan lepaskan semua pikiran.

Curahkan perhatian sepenuhnya pada napas masuk dan keluar

(Genta)

Napas masuk, aku sadar ini adalah napas masuk.

Napas keluar, aku sadar ini adalah napas keluarku.

Napas Masuk – Napas keluar.

Napas masuk aku merasakan aliran air dingin membasuhku dari ujung kepala hingga ujung kaki, melegakan, menyejukkan dan menenangkan seluruh badan jasmani.

Seluruh badan jasmani terasa relaks.

Napas masuk, izinkan seluruh badan untuk istirahat.

Napas Keluar, izinkan seluruh badan untuk relaks.

Sekarang aku meletakkan satu tanganku di atas perut.

Bernapas masuk dengan lembut, bernapas keluar dengan lembut.

Aku mencoba merasakan naik dan turunnya perutku sembari bernapas masuk dan keluar.

Dinding perut naik, dinding perut turun.

Naik turun, naik turun. (2x)

Napas masuk, aku izinkan semua sel-sel di seluruh bahu dan kedua tanganku untuk istirahat.

Napas keluar, aku izinkan seluruh bahu dan kedua tanganku untuk istirahat.

Izinkan semua sel, bahu, dan tangan untuk istirahat.

Napas masuk, aku kirimkan energi cinta kasih kepada kedua kaki, izinkan semua sel di seluruh kakiku hingga ujung jari untuk istirahat.

Napas keluar, seluruh kaki terasa relaks.

Kirimkan energi cinta kasih, izinkan kaki relaks.

Sekarang aku kirimkan energi cinta kasih kepada jantungku.

Napas masuk, aku merasakan detak jantungku.

Napas keluar, aku izinkan jantungku untuk istirahat.

Merasakan detak jantung, izinkan jantung untuk istirahat.

Jantungku bekerja 24 jam sehari demi kesehatanku, tetapi aku kurang memperhatikannya.

Setiap kali aku kesal, jantungku menderita.

Ketika aku marah, takut, cemas, jantungku sangat menderita.

Saya bertekad untuk berlatih untuk mengurangi marah, mengurangi takut, mengurangi cemas, agar jantungku bisa berfungsi dengan baik dan sehat kembali.

Sekarang aku ingin mengucapkan terima kasih kepada jantungku.

Napas masuk, aku tersenyum kepada jantungku dengan cinta kasih dan rasa syukur.

Napas keluar, aku bertekad untuk melepaskan semua kekhawatiran dan kecemasan.
Menenangkan jantungku, tersenyum kepada jantungku.

Sekarang aku mengirim energi cinta kasih kepada liverku.
Bernapas masuk, aku menenangkan liverku.
Napas keluar, aku tersenyum kepada liverku dengan penuh terima kasih.
Liverku bekerja siang dan malam demi kesehatanku, tetapi aku tidak makan berkesadaran.
Aku makan banyak makanan yang menyulitkan liverku.
Aku makan tanpa berkesadaran, aku sering tidak mengikuti nasihat dokter.
Karena didorong oleh pikiran negatif, aku sering lupa menjaga kesehatan liverku.
Aku bertekad untuk memperhatikan dan menjaga kesehatan liverku.
Aku ucapkan terima kasih kepada liverku.
Aku berjanji untuk merawatmu, dengan cara senantiasa sadar ketika makan dan minum.

Sekarang, aku mengirim energi cinta kasih kepada ususku.
Napas masuk, aku menenangkan dan merelaksakan ususku.
Napas keluar, aku tersenyum kepada ususku dengan penuh cinta dan perhatian.
Aku sadar bahwa aku terkadang terbawa oleh rasa enak, aku makan tanpa pengertian.
Aku makan segala sesuatu yang kurang sehat, makanan yang pedas, makanan manis, semua itu membuat ususku perih.
Aku bertekad dan berusaha merawat ususku, aku akan makan dan minum dengan penuh kesadaran.
Menenangkan ususku, tersenyum kepada ususku, dengan penuh cinta kasih.

Sekarang, aku kirimkan energi cinta kasih kepada paru-paruku.
Napas masuk, aku tenangkan paru-paruku.
Napas keluar, aku tersenyum kepada paru-paruku dengan penuh rasa syukur.
Paru-paruku bekerja dengan sangat baik demi kesehatanku.
Aku telah melihat banyak orang yang mengalami kesulitan bernapas.
Aku termasuk orang yang beruntung karena paru-paruku sehat dan berfungsi dengan baik
Aku ingin mengucapkan terima kasih kepada paru-paruku.
Aku akan melakukan yang terbaik untuk memberimu udara segar.

Napas masuk, aku tenangkan semua syaraf di otakku.
Napas keluar, saya merasa sangat segar dan relaks di otakku.
Aku tidak kuatir terhadap apa pun juga.
Aku lepaskan semuanya.
Aku izinkan otakku relaks.
Otakku bekerja dengan sangat keras, aku merelaksakan semua syaraf di otakku.
Dan aku merasa sangat damai saat ini.

Napas masuk, aku lepaskan semua ketegangan di otot-otot wajahku.
Napas keluar, aku merasa sangat relaks dan segar di seluruh otot wajahku.

Mataku adalah hartaku.
Aku hanya perlu membuka mata dan aku bisa melihat surga bentuk dan warna.
Kupingku, yang berfungsi dengan baik, juga hartaku.
Hidungku, yang berfungsi dengan baik, juga adalah hartaku.
Ginjalku adalah harta bagiku.
Kedua kakiku yang masih bisa berjalan dengan baik, adalah hartaku.
Tanganku, lenganku, adalah harta.
Terima kasih karena sudah hadir di sana.

Alam semesta penuh dengan harta.
Aku ingin memberikan anda begitu banyak harta
Mata anda adalah harta.
Jantung anda adalah harta.

(Lagu)

Alam semesta ini penuh dengan harta karun, di dalam diri kita dan sekitar kita.
Kita hanya perlu menyadarinya. Dan semua harta ini akan terlihat dengan jelas bagi kita.

(Lagu)

Fakta bahwa kita masih bisa mendengar nyanyian burung, suara orang yang kita cintai.
Itu adalah harta.

Fakta bahwa kita masih bisa melihat bunga mekar, wajah cantik orang yang kita cintai.
Itu adalah harta.

Anda, orang paling kaya di dunia, jangan berperilaku seperti pengemis miskin kebahagiaan.
Semua harta tersebut ada di sana untukmu.

(Lagu-lagu)

(Genta)

Sahabat terkasih, ini adalah akhir dari total relaksasi.

Anda bisa merebahkan badan ke sebelah kanan, dan setelah beberapa menit dan Anda merasa siap
maka boleh perlahan-lahan bangun duduk.

(Genta)